


2月

予定献立表


鹿児島県立開陽高等学校 定時制課程

日/曜日	献立名	エネルギー	たんぱく質	血や肉になる (赤)	力のもとになる (黄)	体の調子を整える (緑)
1(木)	ごはん 牛乳 白菜ときのこのスープ タラ南蛮 昆布ナムル りんご	829kcal	37.0g	牛乳 タラ 卵 昆布	米 かたくり粉 薄力粉 油 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ	白菜 えのきたけ しめじ エリンギ まいたけ しいたけ パセリ もやし 人参 きゃべつ りんご
2(金)	黒米ごはん 牛乳 そうめん味噌汁 きゃべつともやしのチャンプルー 大豆入りひじきの煮物 みかん	829kcal	35.8g	牛乳 みそ 豆腐 卵 ひじき 油揚げ 大豆	米 黒米 そうめん 油 砂糖	にら きゃべつ もやし 小松菜 人参 みかん
7(水)	オムライスのデミグラスソースかけ 牛乳 カリフラワースープ 野菜と小松菜のサラダ	829kcal	33.5g	牛乳 鶏肉 卵	米 油 砂糖 いりごま	人参 玉ねぎ コーン グリーンピース 水菜 マッシュルーム 小松菜 カリフラワー きゃべつ チンゲンサイ もやし
8(木)	中華味噌肉うどん 牛乳 コーンかき揚げ 大根ナムル りんご	829kcal	36.7g	牛乳 豚肉 桜えび 卵	うどん 砂糖 油 かたくり粉 薄力粉	きゃべつ 深ねぎ 人参 しいたけ コーン 玉ねぎ ごぼう 大根 しめじ チンゲンサイ りんご
9(金)	麦ごはん 牛乳 根菜味噌汁 ブリの生姜焼き 白菜おかかサラダ	829kcal	32.1g	牛乳 わかめ みそ ブリ切り身	米 麦 かたくり粉 薄力粉 油	大根 人参 ごぼう 玉ねぎ 白菜 もやし かいわれ大根 黄パプリカ
13(火)	コッペパン チョコジャム 牛乳 魚介のコーンクリームシチュー 塩レモンチキン コールスローサラダ	828kcal	35.7g	牛乳 えび いか あさり 鶏肉	コッペパン マーガリン 薄力粉 油 かたくり粉 砂糖	チョコジャム 玉ねぎ 人参 クリームコーン きゃべつ きゅうり もやし 赤パプリカ
14(水)	きびごはん 牛乳 五目スープ さばのチリソース チンゲンサイ入り海藻サラダ	829kcal	32.4g	牛乳 さば切り身 海藻サラダ	米 もちきび かたくり粉 薄力粉 じゃがいも 油 砂糖	人参 かぶ きゃべつ しめじ ほうれん草 深ねぎ もやし チンゲンサイ
15(木)	ごはん 牛乳 具だくさん味噌汁 お好み焼き風天ぷら きんぴらごぼう バナナ	829kcal	35.4g	牛乳 わかめ みそ 白身魚すり身 えび いか 卵 青のり	米 さつまいも かたくり粉 油 系こんにやく 砂糖 いりごま	人参 大根 白菜 しいたけ なめこ きゃべつ ねぎ コーン ごぼう れんこん バナナ
16(金)	きゃべつときのこの和風パスタ 牛乳 ポトフ かぶサラダ ストロベリーヨーグルト	825kcal	31.8g	牛乳 ベーコン のり ウインナー カニかま ヨーグルト	スパゲティ バター 砂糖 油 いりごま	きゃべつ えのきたけ しめじ エリンギ まいたけ 深ねぎ しいたけ かぼちゃ 玉ねぎ 人参 白菜 ブロッコリー かぶ もやし セロリ 小松菜 いちごジャム
19(月)	ひじきとしらす干しのチャーハン 牛乳 白菜とチンゲンサイのスープ ブリの中華風かば焼き 人参と山芋のサラダ ぶどうゼリー	829kcal	34.3g	牛乳 ひじき しらす干し 卵 海藻サラダ ブリ切り身	米 油 かたくり粉 砂糖 山芋 いりごま	にら しいたけ 白菜 チンゲンサイ コーン 人参 かいわれ大根 きゃべつ ぶどうジュース
20(火)	焼きそば 牛乳 ししゃもフライ 玉ねぎサラダ お茶ケーキ	829kcal	39.8g	牛乳 豚肉 えび いか 青のり ししゃも 卵	中華麺 油 砂糖 薄力粉 マーガリン	人参 きゃべつ もやし 玉ねぎ きゅうり 赤パプリカ ブロッコリー
21(水)	から揚げカレー 牛乳 たこサラダ みかん	829kcal	29.7g	牛乳 鶏肉 たこ	米 油 かたくり粉 薄力粉 いりごま	玉ねぎ かぼちゃ 人参 きゃべつ かぶ 黄パプリカ みかん
22(木)	麦ごはん 牛乳 卵の中華スープ 八宝豆腐 ごまだれサラダ	829kcal	39.9g	牛乳 わかめ 卵 豚肉 豆腐 えび いか	米 麦 砂糖 かたくり粉 ねりごま いりごま	玉ねぎ チンゲンサイ 白菜 人参 竹の子 もやし きゃべつ 黄パプリカ ブロッコリー
23(金)	わかめごはん 牛乳 ほたての味噌汁 メンチカツ 五色サラダ	829kcal	34.3g	牛乳 ほたて貝 みそ 豚ミンチ 卵	米 こんにやく 薄力粉 パン粉 油 砂糖 いりごま	人参 玉ねぎ ほうれん草 きゃべつ 大根 小松菜 コーン きくらげ 赤パプリカ